







رژیم کانادایی 15 روزه | آیا رژیم کانادایی ۱۵ روزه توصیه می شود؟

جدیدترین مقالات



فهرست مطالب (کلیک کنید)



رژیم کانادایی 15 روزه را در یک تعریف کوتاه و مختصر می توان این گونه توصیف کرد: تحقق رویای کاهش وزن سریع در 15 روز. این جمله برای کسانی که می خواهند در مدت زمان کوتاه به وزن نرمال برسند، می تواند بسیار وسوسه کننده باشد.

اما این مسئله که **رژیم لاغری کانادایی ۱۵ روزه** چقدر ایمن است و نتایج آن پایدار است یا خیر؟ و بسیاری از سوالات دیگر می تواند، آن را بحث برانگیز کند. در این مقاله از سایت سلامتی من، این رژیم معروف را به چالش می کشیم.

رژیم کانادایی 15 روزه چیست؟

رژیم کانادایی 15 روزه، یکی از انواع رژیم های لاغری سریع است. این روش لاغری، یک رژیم سخت و کوتاه مدت می باشد که سعی دارد در عرض 15 روز بین 7 تا 10 کیلوگرم از وزن فرد را کاهش دهد. در طی این مدت فرد با محدودیت غذایی بالایی روبرو می شود و تنها از غذاهایی که پروتئین بالا و چربی کمی دارند، تغذیه می کند تا بتواند به هدف مورد انتظار دست پیدا کند.

[form_bmi]

میزان کالری دریافتی رژیم کانادایی چق

در این رژیم غذایی، کالری روزانه دریافتی بسیار محدود می شود و به حدود 1000 کالر
روزها کالری دریافتی به حدود 600 نیز کاهش می یابد. بنابراین در رژیم کانادایی 15
بخورید و کالری دریافتی خود را تحت نظر داشته باشید. نیاز است که هر چه می خو
غذاهای خود را بشمارید. همچنین باید فعالیت ورزشی سبکی داشته باشید.

> کالری مورد نیاز هر فرد با توجه به عواملی مانند سن، جنسیت
> میزان فعالیت بدنی و ترکیب بدن تعیین می شود. تنها برای ت
> انرژی اولیه بدن و سر پا ماندن، یک زن بالغ به 2000 کالری رو
> نیاز دارد و این میزان برای یک مرد بالغ حدود 2500 کالری اس
> آمار محدودیت شدید رژیم کانادایی را نشان می دهد.

انواع رژیم کانادایی کدامند؟

1. رژیم 3 روزه کانادایی
2. رژیم 5 روزه کانادایی
3. رژیم کانادایی 7 روزه
4. رژیم کانادایی اصلی 13 روزه
5. رژیم 15 روزه کانادایی

رژیم لاغری کانادایی ۱۵ روزه چگونه است؟

لاغری با **رژیم کانادایی 15 روزه** آسان نیست. بدن فرد باید استقامت و توانایی لازم را داشته باشد. بنابراین متخصصان تغذیه چندان با رژیم لاغری کانادایی ۱۵ روزه موافق نیستند. زیرا آن ها معتقدند این رژیم، شوک زیادی به سیستم متابولیسم بدن وارد می کند. از این رو آن ها توصیه می کنند در هر دو سال بیش از یکبار از رژیم کانادایی برای کاهش وزن استفاده نشود.

از طرف دیگر این روش برای لاغری سریع افراد خاص و تنها تحت نظر پزشک صورت می گیرد و در بیشتر موارد، این رژیم به دلیل عوارض احتمالی جدی توصیه نمی شود.

اغلب مخالفان این رژیم، وزن از دست رفته را ناشی از کاهش آب بدن و حجم ماهیچه می دانند نه چربی. در نتیجه آن را روش ایمنی نمی دانند.

[form_bmi]

> تغییر سایزی که با پیروی از رژیم لاغری کانادایی ۱۵ روزه احساس
> شود، می تواند برای کاهش وزن سریع وسوسه انگیز باشد اما باید

فرد زیر نظر متخصص و با یک برنامه غذایی اختصاصی این رو
امتحان کند.

غذاهای رژیم کانادایی کدامند؟

مانند تمامی رژیم های محدود کننده، رژیم کانادایی نیز برای رسیدن به اهداف کاهش
های غذایی را افزایش می دهد، برخی دیگر را کاهش می دهد و گروهی از آن ها را
رژیم کانادایی به شرح زیر است:

جدیدترین مقالات
----

1. غذاهایی که باید حذف شود:

- کربوهیدرات های ساده
- چربی های ناسالم ترانس و اشباع شده
- فست فودها
- محصولات غذایی شیرین شده با قند، شکر و عسل
- انواع آدامس
- انواع سس سالاد
- نمک

2. غذاهایی که باید محدود شود:

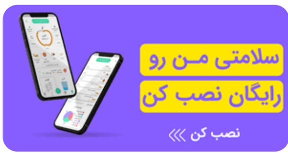
- غلات
- میوه ها
- سبزیجات
- قند، شکر و عسل

3. غذاهای مجاز در رژیم کانادایی:

- گوشت بوقلمون و مرغ بدون پوست
- تخم پرندگان
- قارچ
- گوشت قرمز کم چرب مثل گوشت گوساله
- لبنیاتی مانند انواع پنیر، کشک و ماست
- آب
- نوشیدنی های بدون کالری مثل قهوه، چای سیاه و چای سبز شیرین نشده
- ماهی
- سبزیجات کم کربوهیدرات مانند اسفناج و کلم.
- حبوبات
- آجیل و خشکبار
- چربی های غیراشباع مانند روغن زیتون و دانه های روغنی مانند تخمه آفتابگردان و کنجد
- ادویه های لاغر کننده مانند زنجبیل، دارچین و فلفل چیلی

[form_bmi]

گیاهخواری و رژیم کانادایی 15 روزه





جدیدترین مقالات

رژیم کانادایی بر مصرف گوشت، مرغ و ماهی برای تامین پروتئین تاکید دارد و این می تواند گیاهخواری همراه با رژیم کانادایی را کمی مشکل کند. ممکن است بتوان در رژیم کانادایی گیاهی مواد غذایی زیر را جایگزین گوشت کرد:

- تمپه را جایگزین ماهی کنید.
- جک فروت، بادمجان و گل کلم را به جای مرغ مصرف کنید.
- به جای گوشت گاو از لوبیا استفاده کنید.

قوانین رژیم غذایی کانادایی

- شما مجاز هستید، سه وعده غذایی اصلی شامل صبحانه، ناهار و شام داشته باشید.
- باید غذاهای پروتئینی و کم چربی مصرف کنید.
- در صورت مصرف غذاهای ممنوعه و برهم زدن روند رژیم باید پس از 6 ماه دوباره رژیم را از نو شروع کنید. مگر آن که کالری آن را مد نظر قرار داده باشید.
- میان وعده در **رژیم کانادایی 15 روزه** مصرف نمی شود. بین وعده های غذایی می توانید تنها آب یا نوشیدنی های بدون کالری استفاده کنید.
- ساعت غذا خورن محدود به ساعات مشخصی است. از ساعت 6 عصر تا 8 صبح فردا نباید چیزی بخورید.
- وعده صبحانه بین ساعت 8 تا 9 صبح ، ناهار بین ساعت 12 تا 2 بعد از ظهر و شام در بین ساعت 5 تا 6 عصر خورده می شود.
- نمک، چاشنی ها و غذاهای سرخ شده توصیه نمی شود.
- توصیه می شود، خواب کافی و باکیفیت داشته باشید تا اشتهای شما کنترل شود و احتمال پرخوری کاهش پیدا کند. همچنین این امر کمک می کند تا در طول روز انرژی کافی برای فعالیت روزانه داشته باشید.
- هیدراته بمانید. نوشیدن آب کافی (حدود 8 لیوان در روز) کمک می کند تا کمتر احساس گرسنگی کنید و اشتهای کاذب نداشته باشید.
- از انجام ورزش های سنگین بپرهیزید.
- نهایتاً تا 15 روز می توانید از رژیم کانادایی استفاده کنید. زیرا محدودیت کالری این رژیم برای طولانی مدت ایمن نیست و می تواند عوارض زیادی به همراه داشته باشد.
- پس از اتمام دوره رژیم لاغری کانادایی ۱۵ روزه تا 2 سال نمی توانید از این رژیم استفاده کنید.
- پس از اتمام رژیم به مرور کالری دریافتی را افزایش دهید.
- ممکن است حین رژیم و پس از آن نیاز به مصرف مکمل ها، ویتامین ها و مواد معدنی پیدا کنید. این را فقط پزشک تشخیص می دهد و مصرف خودسرانه آن ها توصیه نمی شود.

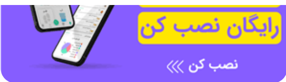
[form_bmi]

ایرادات رژیم کانادایی 15روزه چیست؟



- انعطاف پذیری ندارد و فرد باید دقیقاً مطابق برنامه تعیین شده پیش برود. در غیر این ص نماید.
- کاهش دریافت کربوهیدرات ها و چربی می تواند عوارضی به همراه داشته باشد.
- گرسنگی و بی حالی مداوم می تواند فعالیت های روزانه را تحت تاثیر قرار دهد.





- عدم توجه به وعده صبحانه موجب افت انرژی در ساعات اولیه روز می شود.
- گران بودن رژیم کانادایی به دلیل توصیه به مصرف مواد غذایی خاص، پیروی از آن را سخت تر می کند.



- غذاهای تکراری و کسل کننده انگیزه فرد را برای پیروی از رژیم کاهش می دهد.
- کاهش ناگهانی مقدار غذای مصرفی می تواند یک شوک آسیب زننده به بدن وارد کند. به و باشد، حجم بالایی غذا مصرف کند.
- کمبود انرژی و عدم تامین مواد مغذی ضروری بدن از جمله پروتئین ها و ویتامین ها، فعالیت های معمول روزانه و ورزش کردن را تحت تاثیر قرار می دهد.

جدیدترین مقالات

- احتمال استپ وزنی و عدم کاهش وزن در روزهای پایانی رژیم 15روزه کانادایی، دور از انتظار نیست.
- احتمال کاهش حجم بافت عضلانی حین لاغری با رژیم کانادایی وجود دارد. عضله سوزی در این رژیم یک ایراد بزرگ محسوب می شود. زیرا با قطع رژیم آنچه جایگزین بافت ماهیچه می شود، چربی است نه عضله و این یعنی شما نمی توانید مجدداً کاهش وزن سریع را تجربه کنید.
- امکان بازگشت وزن از دست رفته پس از اتمام رژیم وجود دارد.

عوارض رژیم کانادایی چیست؟

سخت گیری و محدودیت های رژیم کانادایی می تواند عوارض زیر را به همراه داشته باشد:

- تغییر در خلق و خو و تحریک پذیری
- افت شدید قند خون که باعث سرگیجه و عدم تعادل می شود.
- حذف میان وعده ها و کاهش مصرف میوه و سبزی می تواند موجب یبوست شود.
- سنگ کیسه صفرا
- اختلالات قاعدگی
- سردرد
- مشکلات گوارشی مانند حالت تهوع و استفراغ
- مشکل در تمرکز

[form_bmi]

- کاهش تراکم استخوانی
- کم خونی
- بوی بد دهان
- ریزش مو
- شل شدن و افتادگی پوست بدن و صورت به دلیل از دست دادن آب بدن





رژیم کانادایی برای چه کسانی مناسب

انواع رژیم کانادایی مانند **رژیم 15 روزه کانادایی** به دلیل فشار زیادی که به سیستم م... سازد، سخت و غیراستاندارد شناخته می شود و برای همه مناسب نیست. گروه های ... اجتناب کنند:



- زنان باردار و شیرده
- ورزشکاران و کسانی که شغلشان با فعالیت های جسمی سنگین و سخت همراه است.
- افرادی که در سن رشد هستند
- افراد بالای 50 سال
- افراد مبتلا به دیابت، فشار خون، سرطان و بیماری قلبی
- افراد مبتلا به مشکلات گوارشی مانند زخم معده
- افرادی که بیماری زمینه ای دارند.

نمونه رژیم کانادایی 15 روزه

در هنگام معرفی رژیم های مختلف غذایی در سایت سلامتی من، بخشی از مطلب را به نمونه رژیم اختصاص می دهیم. اما به دلیل ریسک بالای رژیم کانادایی و عوارض زیاد آن تنها به چند مورد از غذاهایی که در وعده های غذایی صبحانه، نهار و شام مصرف می شود، اشاره می کنیم و الگوی کاملی ارائه نمی دهیم. نمونه رژیم کانادایی 15 روزه زیر به تنهایی گویای میزان محدودیت شدید این رژیم است:

صبحانه:

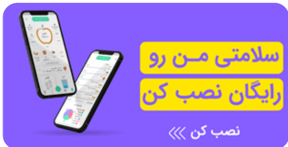
- یک لیوان چای و دو عدد خرما
- یک لیوان شیر
- یک فنجان قهوه سیاه شیرین نشده به همراه یک تکه نان سبوس دار
- یک فنجان قهوه سیاه شیرین نشده به همراه هویج پخته یا خام و لیمو
- یک فنجان قهوه سیاه با کمی شکر
- یک فنجان قهوه سیاه بدون شکر و شیر

ناهار:

- اسفناج پخته شده به همراه 2 عدد تخم مرغ آبپز
- پنج ورق کالباس مرغ با یک عدد خیارشور و یک عدد گوجه فرنگی به همراه دو تکه نان تس...
- سالاد گوجه و لوبیا سبز به همراه 2 عدد تخم مرغ به صورت نیمرو
- پنیر همراه هویج پخته یا خام
- ماهی گریل شده به همراه گوجه فرنگی خام
- 200 گرم سینه مرغ گریل شده
- یک عدد ماهی کبابی به همراه یک قاشق غذاخوری آبلیمو و یک قاشق چایخوری کره

[form_bmi]





شام:

- سالاد میوه با ماست



- 2 عدد تخم مرغ آبپز با هویج
- 200 گرم ژامبون
- 300 گرم گوشت کبابی با کاهو و یک قاشق غذاخوری آبلیموی تازه
- سالاد کرفس، کلم و گوجه فرنگی با سس آبلیمو
- نصف سینه مرغ با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و آبلیمو به همراه کاهو
- یک عدد میوه، به همراه کاهو، خیار و گوجه فرنگی با سس آبلیمو

میان وعده: فقط می توانید آب یا نوشیدنی های بدون کالری مصرف کنید.

سخن پایانی

در دنیای مدرن امروزی که همه به دنبال نتیجه گیری سریع هستند، رژیم کانادایی 15 روزه بسیار معروف و محبوب شده است. در این مقاله از سایت سلامتی من سعی کردیم به موارد مهم این رژیم لاغری سریع بپردازیم. همان طور که اشاره کردیم عوارض این رژیم بسیار زیاد است و چنین روشی نمی تواند برای شما سالم باشد، مگر آن که متخصص تغذیه آن را توصیه کرده باشد.

سوالات متداول در مورد رژیم 15 روزه کانادایی

چرا رژیم لاغری کانادایی ۱۵ روزه مورد توجه است؟

افراد به دلیل کسب نتیجه سریع، کوتاه بودن دوره رژیم، توصیه اطرافیان و شهرت آن تمایل دارند از این رژیم پیروی کنند. در حالی که لاغری با این روش می تواند عوارض جدی به همراه داشته باشد.

با رژیم 15 روزه کانادایی چقدر می توان وزن کم کرد؟

میزان کاهش وزن در رژیم غذایی کانادایی از فردی به فرد دیگر متفاوت است. به طور کلی انتظار می رود که فرد ظرف 15 روز بین 7 تا 10 کیلوگرم وزن کم کند. حداقل کاهش وزن نیز باید 5 کیلوگرم باشد.

آیا می توان با رژیم 15 روزه کانادایی ورزش کرد؟

برای کسب نتایج بهتر از رژیم های لاغری، همیشه فعالیت ورزشی اهمیت پیدا می کند. اما به دلیل این که کالری دریافتی در رژیم کانادایی بسیار محدود است، باید ورزش ها و تمرین های سبک مانند یوگا، پیاده روی، شنای سبک، دو و دوچرخه سواری را انتخاب کنید و از ورزش های سنگین مانند تمرینات هوازی، قدرتی و HIIT خودداری کنید.

منابع:

منبع 1 | منبع 2 | منبع 3 | منبع 4

امتیاز دهید:

این مطالب را از دست ندهید ...

[form_bmi]

- کربوهیدرات چیست؟ انواع کربوهیدرات، میزان و زمان مصرف
- سبک زندگی، درمان ... کاهش اوره و کراتینین
- علائم، تشخیص، انواع، عوارض، پیشگیری، درمان و رژیم غذایی کبد چرب
- شاخص توده بدنی ... چگونه استفاده می شود
- کبد چرب گرید 3: علائم، عوارض، پیشگیری، درمان و رژیم غذایی
- تغذیه در بدنسازی ...
- کبد چرب گرید 2 چیست: علائم، راههای پیشگیری، درمان و رژیم غذایی
- کبد چرب گرید 1: علا... پیشگیری و رژیم غذا...

آیا تنها ورزش برای لاغری شکم موثر است؟

کالری چیست : کالری مورد نیاز روزانه و نکات مهم شمارش کالری

جدیدترین مقالات

حرکت پروانه چیست و پروانه زدن چقدر کالری می سوزاند؟

رژیم تخم مرغ: تاثیر رژیم غذایی تخم مرغ در کاهش وزن

خواص چای ماسالا برای لاغری: چای ماسالا برای لاغری کی بخوریم؟

رژیم جنرال موتورز: آیا رژیم غذایی جنرال موتورز برای لاغری موثر است؟






مطالب مرتبط

همه مقالات

کربوهیدرات چیست؟ انواع کربوهیدرات، میزان و زمان مصرف

رژیم تخم مرغ: تاثیر رژ

1 روز پیش

جدیدترین مقالات